

## Allgemeine Informationen zu Corona

In der Regel verursacht die Erkrankung COVID-19 nur leichte Beschwerden, in manchen Fällen kommt es dagegen zu schweren Krankheitsverläufen. Hiervon sind vor allem ältere Menschen oder Menschen mit Vorerkrankungen betroffen. Deshalb ist es wichtig, dass alle dazu beitragen, die allgemeine Ausbreitung zu verlangsamen. Sie leisten einen Beitrag, indem Sie die zum jeweiligen Zeitpunkt auf örtlicher bzw. landesweiter Ebene geltenden Regeln und Empfehlungen einhalten.

Vom Zeitpunkt der Ansteckung bis zum Auftreten der Symptome von COVID-19 vergehen in der Regel 4-5 Tage. Bei den meisten Infizierten treten innerhalb von 10 Tagen Symptome auf. Am ansteckendsten für andere sind Sie 1-2 Tage vor dem Auftreten von Symptomen und an den ersten Tagen, wenn Sie Symptome haben.

COVID-19 kann sich sehr unterschiedlich äußern: milde bis schwere Krankheitsverläufen, in seltenen Fällen bis hin zum Tod, sind möglich. Manche, die COVID-19 haben, sind völlig symptomfrei.

Bei einer Erkrankung treten als erste Symptome in der Regel Halsschmerzen, Erkältungssymptome oder leichter Husten sowie Krankheitsgefühl, Fieber, Kopfschmerzen und Muskelschmerzen auf. Manche haben auch Bauchschmerzen oder Durchfall. Ein beeinträchtigter Geschmacks- und Geruchssinn sind typisch für die Krankheit, treten jedoch nicht bei allen auf. Bei manchen kommt es zu schwereren Symptomen wie Atembeschwerden, Brustschmerzen und Verwirrung. In solchen Fällen ist eventuell ein Krankenhausaufenthalt erforderlich.

Bei Geimpften können bei COVID-19 leichte Erkältungssymptome auftreten.

Bei Symptomen von COVID-19 oder bei Atemwegserkrankungen ist es wichtig, dass Sie sich selbst testen. Das gilt auch, wenn Sie nur leichte Symptome haben. Bleiben Sie zu Hause, während Sie auf das Testergebnis warten.

### **Richtiges Verhalten, um die Weitergabe der Infektion möglichst zu vermeiden:**

Bei Symptomen der Atemwege (Lunge, Rachen oder Nase):

- Wer krank ist, sollte zu Hause bleiben und einen Test machen. Das gilt auch für Geimpfte und von einer Covid-19-Infektion Genesene. Auch bei Kindern wird ein Test empfohlen. Die Entscheidung über einen Test bei Kindern liegt bei den Erziehungsberechtigten.
- In der Regel können Sie selbst zu Hause einen Schnelltest vornehmen. Bei einem positiven Schnelltest buchen Sie bitte einen Termin bei einer Teststelle.
- Sie sollten zu Hause bleiben, bis Sie sich gesundheitlich wieder fit fühlen.

Hustenregeln und Händehygiene:

- Vermeiden Sie, andere direkt anzuhusten oder anzuniesen. Verwenden Sie beim Husten oder Niesen ein Papiertaschentuch oder husten/niesen Sie in die Armbeuge. Entsorgen Sie das Taschentuch, waschen Sie anschließend Ihre Hände oder verwenden Sie Händedesinfektionsmittel.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Hände sauber sind. Waschen Sie Ihre Hände mit Wasser und Seife. Sollten Seife und Wasser nicht verfügbar sein, können Sie Händedesinfektionsmittel auf Alkoholbasis verwenden.

#### Impfung:

- Alle, für die der Covid-19-Impfung empfohlen ist, sind aufgefordert, sich impfen zu lassen.
- Wenden Sie sich an Ihre Gemeinde, um Informationen darüber zu erhalten, wo und wann Sie sich impfen lassen können.

#### Häusliche Isolierung und Quarantäne:

- Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie sich in Quarantäne oder Isolierung befinden.
- Bei einer bestätigten Covid-19-Erkrankung ist die häusliche Isolierung Vorschrift. Das gilt auch für Geimpfte.
- Halten Sie sich bei häuslicher Isolierung vollständig von anderen fern. Weder Sie noch Mitglieder Ihres Haushalts dürfen Besuch empfangen, Sie dürfen auch keine öffentlichen Verkehrsmittel (Bus, Bahn, Fähre o. Ä.) nutzen.
- Wenn Sie Kinder zu betreuen haben, ist eine gute Betreuung wichtiger, als sich vollständig von ihnen fernzuhalten.
- Bitte wenden Sie sich an Ihre Gemeinde, um das positive Testergebnis zu melden.
- Bei einer Infektion ist es wichtig, dass Sie Ihre Nahkontakte benachrichtigen.
- Wenn Sie medizinische Hilfe benötigen, wenden Sie sich telefonisch an Ihren Hausarzt. Sie können sich auch unter 116 117 an den ärztlichen Bereitschaftsdienst wenden. Geben Sie bei Ihrem Anruf an, dass Sie COVID-19 haben. Im Falle einer akuten, schweren Erkrankung wählen Sie 113.
- Wenn Sie eng mit einer infizierten Person in Kontakt waren/sind, wird ggf. Quarantäne für Sie angeordnet. Bitte halten Sie sich an die Informationen, die Sie vom Kontaktverfolgungsteam Ihres Wohnorts erhalten.
- Die Quarantäne ist nicht so strikt wie häusliche Isolierung. Halten Sie größtmöglichen Abstand zu anderen, wenn Sie in Quarantäne sind.
- Wenn Sie die App [Smittestopp](#) installiert haben, bitten wir Sie, Ihre Infektion in der App zu melden. Dies gilt nur, wenn Sie bei der Teststelle der Gemeinde positiv getestet wurden.

#### Risikogruppen:

- Wenn Sie zu einer Gruppe mit einem erhöhten Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf von Covid-19 gehören, sollten Sie sich vor einer Infektion schützen, indem Sie beispielsweise Menschenansammlungen meiden oder Abstand zu anderen halten. Der Impfstoff schützt vor schweren Verläufen.

Bei hohen Infektionszahlen in einer Gemeinde oder landesweit können weitere allgemeine Maßnahmen zum Schutz vor einer weiteren Ausbreitung der Infektion eingeführt werden. Zu solchen Maßnahmen zählen beispielsweise Abstandhalten (1 Meter) und Maskentragen, sofern Abstandhalten nicht möglich ist.

Das Infektionsgeschehen im Land ist veränderlich. In den verschiedenen Gemeinden ist die Situation unterschiedlich. Es ist wichtig, sich über die Empfehlungen und Regeln auf dem Laufenden zu halten, die für Ihre Gemeinde und landesweit gelten.

Generell informasjon om Korona

Språk: Tysk

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 12/2021



Die Behörden bitten alle, die in Norwegen leben, sich über wichtige Informationen und Empfehlungen zum Corona-Virus auf [www.fhi.no](http://www.fhi.no) und [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) auf dem Laufenden zu halten. Die Empfehlungen ändern sich schnell. Die Informationen sind auf Norwegisch und Englisch verfügbar. Sollten Sie die Informationen nicht verstehen, bitten Sie Bekannte um Hilfe.